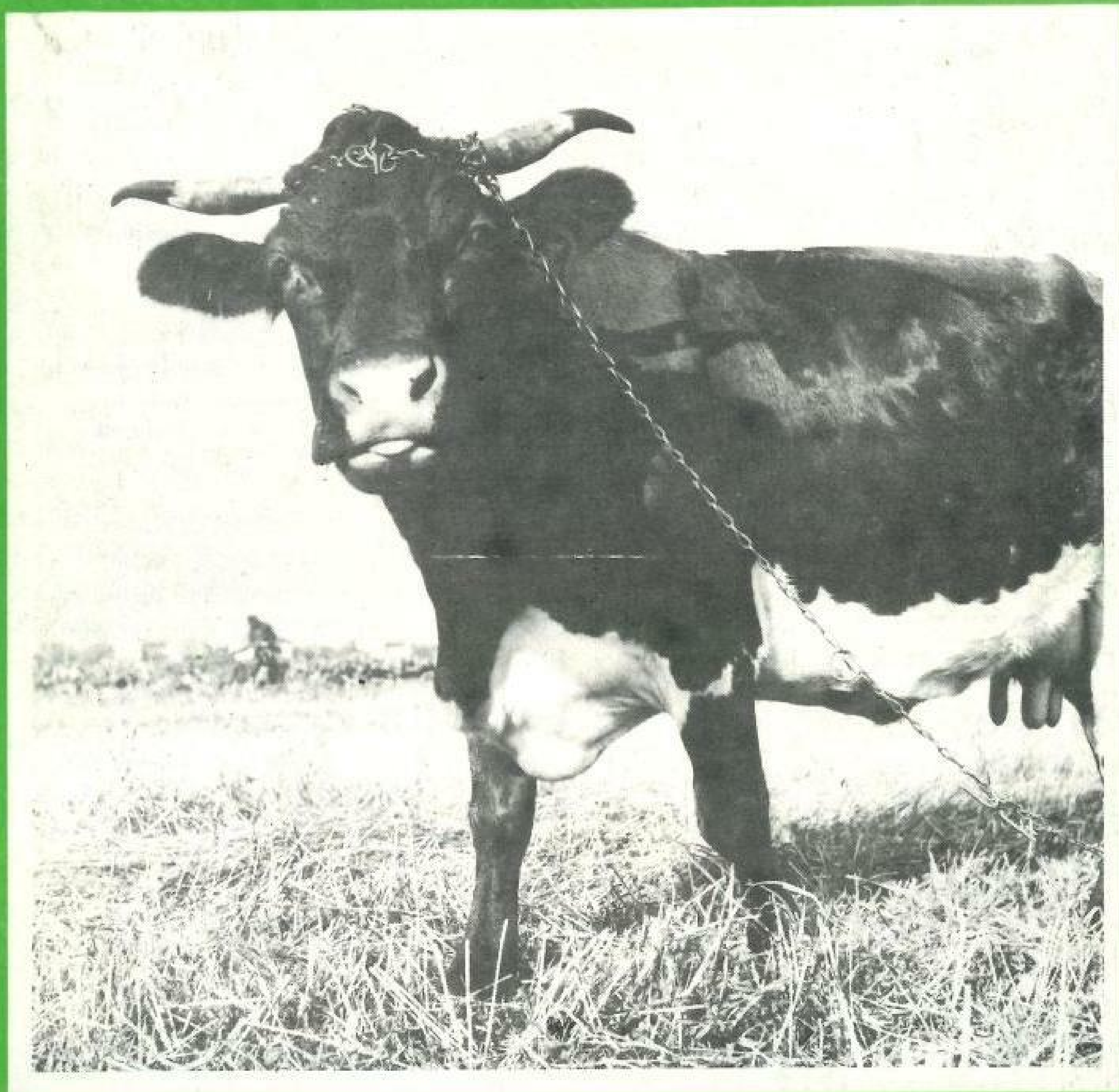
Esperantista Vegetarano

4
1988

Organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio



Enhavo

KOVRILFOTO:

"Vid-al-vide al vero" (al la artikolo sur la p.18). FOTO: D-ro V.Starovecký

Esperantista Vegetarano

Nº 4/88 (60)

Kvaronjara organo de

TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO
Fondita en 1908
(Unua Prezidanto: L.N.Tolstoj)

"Por reformitaj viv- kaj nutrad-maniero"

Redaktoro: Stano Marĉek
Kompostado, enpaĝigo kaj grafika aranĝo: S.Marĉek
Ilustraĵoj: Stano Markoviĉ

ADRESO DE LA REDAKCIO:
Stano Marĉek
Zvolenská 15,
CS-036 01 Martin,
Ĉeĥoslovakio
Tel. (0842) 37145 (ptm.)

ELDONAS:
Slovakia Esperanto-Asocio
Sobotské nám. 6,
CS-058 01 Poprad
Ĉeĥoslovakio

ABONEBLA:
ĉe la Landaj Perantoj -Reprezentantoj de TEVA (sur la dorsa kovrilpaĝo)

EKSPEDADO:
Enlande:
Olga Novotná,
Riznerova 2
811 01 Bratislava, ĈSSR

Al eksterlando:
František Arnošt,
Jezdecká 35,
CS-796 01 Prostějov, ĈSSR

Esperantista Vegetarano

Leterkesto

Karaj Geamikoj,

iom malfrue vi ricevos tiujn ĉi miajn vortojn, — la kialoj al multaj el vi estas jam konataj: manko de papero en la presejo, resp. granda aŭtoakcidento de nia redaktoro, lia longtempa foresto (sed kio estas la plej grava: li estas viva!) kaj aldone - grava difekto de la kompostilo, per kiu estas preparata nia Esperantista Vegetarano.

Koncize mi menciu kelkajn gravajn aferojn: sed unue mi danku al D-ro Chladný, kiu sindone kaj zorgeme gvidis la agadon de la Landa Reprezentanto en nia lando, sed (bedaŭrinde) pro grava akcidento ne plu povas dediĉi sin al tiu funkcio.



Plue mi volas vin peti, - precipe la alilandanojn, sendadi la mondonacojn al viaj Landaj Perantoj—Reprezentantoj, kaj nur se vi tiun ankoraŭ en via lando ne havas, uzu la rektan manieron. La Landaj Perantoj-Reprezentantoj laŭeble evitu perbankan pagadon, kio estas multekosta, prefere uzadu internacian poŝtan monsendan sistemon.

En la jaro 1988 nia tutmonda organizaĵo havis sian 80-jaran jubileon. La "malnovaj" legantoj de EV jam scias, ke ĝin fondis Zamenhof, Tolstoj kaj Ladevéze, en la sama Universala Kongreso, kiam fondiĝis ankaŭ UEA. La tiama Honora Prezidanto estis L.N. Tolstoj kaj la vegetaranan E-movadon gvidis Ladevéze mem. Superflue ni ripetus la detalojn, tiujn la legantoj de EV povas trovi en EV N° 38 (1983) kiam TEVA festis sian 75-jaran jubileon.

Multaj el vi skribis al mi okaze de la jarfinaj festotagoj, same al mia 80a naskiĝtago. Ne al ĉiuj mi sukcesis respondi, danki. Do bonvolu afable per tiu ĉi vojo akcepti mian sinceran dankon!

Sed mia danko apartenas ankaŭ al s-ino Olinka Novotná, kiu transprenis de mi la ekspedadon de EV en nia lando, kaj mia danko iru same al s-ano Arnošt, kiu precize plenumas la funkcion de la ekspedanto de EV al eksterlando.

Kaj ni ne forgesu danki kaj gratuli al la naskiĝtago ankaŭ al s-ro Marĉek, nia redaktoro, kiu sola faras ĉiujn koncernajn laborojn ĉirkaŭ EV ekde la kompostado ĝis la enpaĝigo, — gratulon, Stanko, sanon kaj bonfarton, neniam plu aŭtoakcidenton kaj ankoraŭ multajn jarojn ĉe la redakta tablo de EV!

Same ĉion bonan al vi ĉiuj, - Gekaruloj, - deziras amike via

Ernesto Váňa

VERDA FAMILIO
INVITAS:
geedzaj paroj aŭ unuopuloj
povas senpage loĝi
en vilaĝaj dometoj kun ĝardenoj.
Interesiĝantoj skribu al:
Ernesto Váňa, CS-962 71 Dudince

KIEL MANĜI?

Oni multe legas pri tio, kion manĝi kaj kion ne, tamen malofte povas renkonti indikojn, kiuj rilatas la teknikon de la manĝado. Ĉi tie mi traktos la problemon, kiamaniere manĝi.

Estas kelkaj konsiloj aplikindaj dum la manĝado. Observante ilin oni tre helpas la digestajn procezojn.

Tre gravas la maĉado, konsciu, ke temas pri la komenco de la digesta procezo en la homa korpo. La salivo enhavas substancojn, kiuj komencas malkomponi la enbuŝigitan nutraĵon. Ju pli bona estas la intermiksiĝo, des pli bona estos la digesta procezo; la stomakon atingos jam ĝuste preparitaj substancoj.

La maĉado ne nur miksas la nutraĵon kun la salivo sed ankaŭ dispecetigas ĝin. Oni scias, ke la bone dispecetigita nutraĵo estas facile digestata en la stomako kaj ne tro longe restas en ĝi, do ne ŝarĝas senbezone la valoran organon. La maĉado plenumas la du taskojn: la miksadon kun la salivoj kaj la dispecetigon de la enbuŝigita nutraĵo. Faru tion tiel, ke la tuta englutata substanco havu la densecon de kaĉo.

Krom la maĉado ankaŭ gravas, ke oni ne parolu dum la manĝado. Oni ne parolu kaj eĉ ne pensu pri aliaj aferoj ol la maĉado mem. La humoro havas konsiderindan influon al la digesta procezo. Tiu procezo malpli bone iras ĉe humoro nekonforma al la manĝado. Dum la manĝado oni ne parolu, ĉar tio malhelpas ankaŭ la maĉadon. Oni pensu pri la maĉado kaj imagu, kiel la manĝado intermiksiĝas kun la salivo, poste ŝoviĝas, estas digestata kaj donas nutrajn substancojn al la organismo. Por tiel pensi oni bezonas trankvilon; tial, manĝonte, trovu kvietan (relative) lokon por ne esti distrata de la ĉirkaŭaĵo.

Manĝante ne trinku. La trinkado malhelpas la maĉadon (tro moligas), maldensigas la salivon kaj la digestajn sukojn. Oni ne trinku unu horon antaŭ la manĝado kaj du horojn post la manĝado.



Tre gravas dum la manĝado ankaŭ la pozicio. Temas pri tio, ke oni ne manĝu ekz. kuŝante (tre malbone estas matenmanĝi enlite, tuj post la vekiĝo). Oni sidu prefere tiel, ke la spino estu natur-rekta. Kurbiĝante oni iom premas la stomakon kaj intestojn.

Dum la manĝado ne rapidu, estas pli bone ne manĝi ol fari tion haste. Rapidante oni ne bone maĉas kaj la psika sinteno estas nekonforma al la bezono de la organismo.

Ne manĝu tro multe kaj tro ofte. Pli bone estas ĉesi sentante ioman malsaton ol trosatiĝon. En la tago estas konsilinde nutri sin unu- ĝis kvar-foje kaj fari tion en difinitaj horoj, kiujn oni ne ŝanĝu. La ritmigo de la nutrado tre bone influas la sanon, ĉar la digestaj procezoj ritmiĝas kaj tio pozitive influas la digestajn organojn.

Jen resume la principoj, observindaj dum la manĝado:

1. Precize maĉu.
2. Ne parolu, koncentriĝu al bona maĉado kaj digestado.
3. Manĝu en relative kvieta loko, trankvile kaj ne rapidante.
4. Ne trinku dum la manĝado.
5. Havu konforman pozicion.
6. Ne manĝu tro multe.
7. Manĝu regule kaj ritme (en difinitaj horoj).

Ni ĉiuj konscias, ke dum la ĉiutaga vivo ne eblas observi ĉiujn ĉi tie menciitajn konsilojn, tamen ni estu iom pli konsciaj pri la maniero de la manĝado kaj ĝia influo al la digestaj procezoj, kio havas konsiderindan influon al nia sano.

Joachim Werdin
(Pollando)

Verda Apoteko

LAVENDO
(LAVANDULA OFFICINALIS CHAIX ET VILL)

Lavendo ebligas redukti tension de la muskolaro de lango, faringo kaj trakeo. Se oni suferas je parol-difektoj pro nervaj kaŭzoj, tre efika estas eĉ unufoja gargaro de la gorĝo per diluita tinkturo de lavendo (4 gutoj je 1 glaso da akvo)

Lavendo havas vastan kuracan aplikon - de trankviliga ĝis toniziga. Ĝi estas ege utila al homoj, kiuj suferas je malalta sangopremo. Oni devas konsideri tion, ke lavendo kaŭzas meteorismon, ĉar ĝi stimulas sekreciadon de galveziko kaj kaŭzas fermentadon en intestaro.

Dank' al ĝia eco forigi spasmojn de muskolaro de spiraj vojoj, lavendo kaŭzas terapeŭtikan

efikon en kazoj de astmo kaj bronkito. Plie ĝi estas unu el la plej efikaj rimedoj por kuracado de div. haŭtaj malsanoj (aknoj, ekzemoj) kaj haŭtdifektoj, kiuj ja povas kaŭzi nervan malordon. Lavendo havas ankaŭ trankviligan kaj maldoloriganefikojn kaj estas uzata ĉe neŭrastenio ĉe altiĝanta laceco kaj por reduktado de arteria premo, ĉe inklino al bronka astmo, neŭrozaj malordoj en parolo, ĉe neŭroza tusado ktp.

LAVENDA TEO: 2-3 teokulerojn da floroj verŝu per 0,25 l da bolanta akvo, infuzu dum 10 minutoj kaj filtru. Plej utile estas trinki la teon per glutetoj, kio ekscitas la nervojn de gusto- kaj flarsentoj. Trinku 0,15-0,3 l potage.

BANADO: 50 g. da floroj verŝu per 1 l da malvarma akvo kaj mallonge boligu. Infuzu dum 20 minutoj kaj poste enverŝu en la bankuvon.

Lavendo povas esti kultivata ankaŭ en ĝardeno. Al ĝi taŭgas seka, kalkriĉa grundo. Lavendarbustojn oni plantas printempe en sunriĉaj lokoj, la distanco inter la arbustoj estu 0,5 m. Vintre la arbustojn kovru per iom da neĝo.

Vjaĉeslav Hromov, Estonio (Sovetunio)

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

TERPOMSUKO – EKSTERORDINARA RIMEDO POR LA STOMAKO

Ĉiam pli ofte aperas ĉe homoj, kiuj uzas malbonajn nutraĵojn, konsumas alkoholaĵojn aŭ fumas, sanmalfacilaĵoj, kiel manko de apetito, ruktado, stomakpremoj, diversaj digestperturboj kaj ankaŭ stomakulceroj. En ĉi kazoj helpas malnova elprovita hejmrimedo - terpomsuko - la natura stomakeliksiro.

Kruda terpomsuko el biologie kultivitaj terpomoj estas kapabla kvietigi dolorojn, spasmojn kaj pirozon de la stomako. De la unua mondmilito oni scias pri la "kuracistaj sciigoj", kiuj pruvis kuracefikon de krudaj terpomoj en kazoj de stomakaj malsanoj. Se ekz. malsatintaj soldatoj konsumis en kamparoj krudajn terpomojn, la militkuracistoj konstatis interesan fakton: la soldatoj, suferintaj je stomakmalsanoj, post konsumado de krudaj terpomoj resaniĝis.

D-ro J.F. Magerl post pristudo de ĉi fenomenoj provis la efikon de terpomsuko ĉe siaj pacientoj, suferantaj je stomakaj malsanoj. Proksimume 90% de la kuracitaj post la uzo de la terpomsuko jam la trian tagon konstatis plibonigon de la sanstato kaj post 5-10 tagoj ili komplete resaniĝis.

D-ro Magerl konstatis, ke la terpomsuko helpas ĉe diversaj formoj de acidiĝo de stomako kaj

ĉe la emo al stomakulceroj. La sukon oni trinku tage antaŭ la manĝoj, dum almenaŭ tri semajnoj. Rekomendinde estas komenci per dozoj 0,5 dcl. kaj iom post iom plialtigi la dozadon ĝis unu dcl. da suko. Jam post 48 horoj oni povas konstati pliboniĝon de la sanstato. Malaperas pirozo, ĉesas atakoj de malforteco, malaperas stomakspasmoj. Post 15-taga kuracado la stato de stomaka suko normaliĝas.

Závodský
(Laŭ Kneipp)

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

****

D-ro H.G. Schmidt

REŬMATISMO, ALTA SANGOPREMO, SKLEROZO, KOR-INFARKTO

****

La homoj povas esti vegetaranoj pro diversaj kialoj. Mi, estante kuracisto, interesiĝas pri la saneca aspekto de la problemo. Mi volas pruvi interligitecon inter la nuntempaj malsanoj, kiuj aperas amase kiel pesto en la mezepoko, kaj la nuntempa vianda nutrado, kiu estas la ĉefa kialo de la malsanoj. Estas konsiderinde, ke ekz. en FRG ses milionoj da loĝantoj suferas je alta sangopremo, 150 000 da homoj jare mortas pro kor-infarkto, amase aperas sklerozo kaj 12 milionoj da civitanoj - do ĉiu sepa - havas reŭmatismon. En aliaj landoj la situacio ne estas pli bona.

Ni rigardu la germanan kaj la svisan statistikojn pri la evoluo de la nutrado ekde la lasta mondmilito: la konsumado de greno kaj terpomoj malkreskis, sed la konsumado de viando eksterordinare kreskis kaj dum la lastaj 30 jaroj ĝi eĉ duobliĝis. Samtempe ni vidas grandegan disvastiĝon de malsanoj, ekz. reŭmatismo, sklerozo, alta sangopremo kaj kor-infarkto.

La grandkvanta produktado de viando en la mondo estas ebla nur kun samtempa malŝparo de greno, ĉar por ricevi unu viandan kalorion estas necesaj sep kalorioj el greno. Nuntempe preskaŭ duono de la tuta grenaro estas uzata por furaĝo de brutaro, el tio sep okonoj en t.n. industriaj landoj, do pli ol konsumkvanto en la t.n. neevoluintaj landoj: la brutaro de la riĉaj formanĝas la panon de la malriĉaj!

En landoj, kiel ekz. Ĉinio, Javo, Japanio, Meksikio, Tasmahumaro k.a., kie la konsumado

de viando estas tre malalta, kie oni ankoraŭ nutras sin prudente, la civilizaj malsanoj preskaŭ ne ekzistas.

Laŭ ĝenerala opinio la viando prezentas "pecon da viva forto", malgraŭ tio, ke ĝi enhavas antibiotikaĵojn, estrogenojn, nitritojn kaj nitratojn. Tamen oni povas konstati, ke vianda nutraĵo estas venena nutraĵo!

Superfluaj albuminoj, kiujn la korpo ne forkonsumas, sedimentiĝas en la reno. La rena reguliga sistemo funkcias ĉe la homo alimaniere ol ĉe aliaj bestoj (pruvita per eksperimentoj kun hundoj) kaj tio kaŭzas patologian amasiĝon de albuminoj: ĉe la bestoj la neforkonsumita nutraĵo konserviĝas por la tempo de mizero aŭ por vintra dormo. Ĉe la homo la sedimentado de albuminoj kaŭzas grasecon, diabeton, artrozon kaj aliajn malfacilaĵojn. Komenciĝas fermentado, kiun sekvas troacideco, la rekrementoj malrapide forlasas la korpon, aperas malfacilaĵoj de muskoloj - reŭmatismo. Kio estas reŭmatismo? - Ĝi estas malsano de niaj movorganoj kun doloroj kaj limigo de ilia moviĝemo. Ankaŭ malvarmo havas ĉi tie certan influon, sed la plej gravan rolon ludas la viandomanĝado, kiu produktas en la organismo rekrementojn. Post la apero de reŭmatismo aperas pluaj fenomenoj de inflama kaj degenera reŭmatismo. Poliartrido aperas jam ĉe 10% da virinoj en la aĝo inter 27 kaj 50 jaroj.

Reŭmatismo estas malsano, kiu akompanas sklerozon kun ĝiaj sep fenomenoj: cerba sklerozo, kor-infarkto, alta sangopremo, sklerozo de la piedoj kaj de la hepato, malfortiĝo de la vid- kaj aŭd-kapablo.

Se la superflua liverado de albuminoj estas konstanta, komenciĝas ilia sedimentado sur vandoj de la kapilaroj, kiuj dikiĝas kaj malfaciligas pluiron de necesa nutraĵo al la ĉeloj. La organismo kontraŭas: leviĝas la nivelo de la sukero, kreskas la sangopremo. Tiel komenciĝas la sklerozo, kies sekvo estas poste diabeto, kor-infarkto kaj alta sangopremo. La menciitaj malsanoj preskaŭ ne aperas ĉe vegetaranoj. Pruvis tion ekz. sciencaj esploroj ĉe adventistoj en Usono, kiuj vivas vegetare.

Multaj t.n. civilizaj malsanoj, ekz. alta sangopremo, diabeto, sklerozo kaj kor-infarkto, komenciĝas tute kaŝe kaj efikas ofte dum pluraj jardekoj antaŭ ol ili kaŭzas katastrofon. La danĝerojn oni povas eviti per gardado de sia korpopezo, forigado de la amasiĝintaj albuminoj, rezigno de troa salo. La kuireja salo altiras akvon kaj plialtigas la sangopremon. Danĝera estas ankaŭ la salo en konservaĵoj. Al malpli salaj nutraĵoj oni povas alkutimiĝi.

Kiam la kapilaroj ne sufiĉas por magazenado de superfluaj albuminoj, ili komencas deponiĝi sur la internaj vandoj de la angioj: komenciĝas sklerozo de an-

gioj, ekz. sur la piedoj (la deponitaj albuminoj blokas la nutradon de piedaj muskoloj), aŭ la cerba sklerozo.

Malgraŭ tio, ke la Monda Organizaĵo por Nutrado (FAO) rekomendas nur 35 g da albuminoj tage, diversaj "sciencaj" klarigoj ankoraŭ ĉiam rekomendas 1,2 - 1,6 g da albuminoj por 1 kg da korpopezo, de tio du trionojn de albuminoj animaldevenaj, kio estas tro multe kaj kaŭzas la menciitan deponadon de albuminoj.

Dum unu jaro mortas 150000 da homoj je trombozo. - Kiam koaguliĝas la sango? Tiam, kiam malplirapidiĝas la sangofluo, precipe se la homo malmulte moviĝas kaj se la sango estas tro densa, sekve de bona kaj abunda manĝado. Tial la malsano ne aperas ĉe la nature vivantaj popoloj kaj ne aperadis ankaŭ dum kaj post la lasta mondmilito, kiam oni manĝis ankoraŭ malmulte da animalaj albuminoj. En Usono abrupte malkreskis la nombro de korinfarktoj ĉe la homoj, kiuj komencis pli multe moviĝi kaj kiuj ŝanĝis sian nutradmanieron.

Medikamentoj ne povas ĉesigi kreskadon de malsanoj. Ili prezentas nur grandan malŝparon, ĉar duono de preskribitaj medikamentoj estas elĵetata.

El la prezentitaj argumentoj estas klare, ke vegetara nutradmaniero ne kaŭzas sedimentadon de la albumino. Estas necese rezigni pri viando, fiŝoj, ovoj kaj denaturitaj karbonhidratoj. Ĉion, kion la homo bezonas, enhavas greno. Antaŭ jarcentoj romiaj legianoj ricevadis potage 650 g da tritiko kaj kiam ili ricevis viandon, ili ne estis kontentaj, ĉar ili baldaŭ sentis lacecon dum marŝado.

La rekomenditan kvanton da albuminoj ni povas ricevi el greno kaj legumenacoj. Ni povas bone kaj sane vivi sen animalaj albuminoj.

(S-ek)

KRUCENIGMO

Solvo el EV 4/87:

Je mono ni povas aĉeti belan hundon... - "SED NE TURNIĜADON DE ĜIA VOSTO".

Solvintoj: J.Merker, Cottbus, I.Kraus & B.Mann, Leipzig, C.Lehr, Neubrandenburg kaj H. Hoffmann, Jena (GDR), V.Horáková, N.Dubnica, M.Hysko, Bratislava, V.Papež, Kraslice, J.Procházka, Kuřim, M.Smělý, Prostějov, F.Nosek, Prago, kaj Z.Listopadová, Bratislava (ĈSSR), G.Popierienć, Kapsuskas, I.N.Antinov, Moskvo, V.Meinikov, Moskvo (Sovetunio) kaj B.Kolaczkowski, Opole (Pollando).

Premion pro la ĝusta solvo aljuĝis loto al D-ro B.Kolaczki, ul. Pasieczna 4a/4, PL 45-087 Opole, Pollando. GRATULEGON!

UNUA PARTO DE LA KAŠFRAZO | ELEMENTA KVANTO | REGULO MODELO | ADJEKTIVA FINAĴO | SIMBOLO DE RENIO | SCIENCE: ORELO | FIZIKA DOLOR' | ŜUISTA KUDRILEG' | SIMBOLO DE VOLTO | JAR-KVANTO | PLURALA PRONOMO | DUA PARTO DE LA KAŜFRAZO

NUNTEMPA — RILATA AL AKVOGUTOJ SUR HERBO — SURSTRATA VENDEJ' — SENUTILE, SUPERFLUE — KOVRI PER ORTAVOLO

JAPANA MONUNUO — BLANKŜELA FOLIARBO — NE-EKZISTAĴO — PREPOZICIO /TUTE AL/ — ROSTITA PAN-TRANĈAĴ'

ROTACIE MOVU — PROPONO AL KLIENTO — LA UNUA VIRNOMO — TUNO — MALHELA, MALĜOJIGA

MALMULTA, MALFORTA — OSCEDIGA NENION-FARADO — PARTO DE OKULO — MEMBRO-ABONANTO — KONTRAŬ-JURA FORPRENO

METRO — FAM', KLAĈ' — REGULE VIBRANTA SON' — FAROS NODOJN EN TEKSAĴO — HALUCINACIA STAT'

KONDICIONALA FINAĴO — LA UNUA FLUGINT' — DUONINSULO ĈE LA JAPANA MARO — AMUZE, SEN-ZORGIGE — ĜARDENA PLANT'

MALŜATA RIDINDIGO — ERARE, MALĜUSTE — BRAKSEĜ' — TEMP' /LINGV./ — FIDELA PROMESO DE SUBMETIĜO

FEMALO — PIKPIOĈO — MAMULO MANĜANTA INSEKTOJN — ARKTIO /RAD./ — HONTEMA KONCERNE SEKS-AFEROJN

LA ĈEFA ARTERIO — RESTADEJO LE HELENAJ DIOJ — DONACO AL DIAĴO — LA TRIA TONO — PEN', FORTOSTREĈ'

SALO DE UREATA ACIDO — MAL-KOREKTAĴ' — POEMO EN LA BIBLIO — SIMB. DE STRONCIO — SIDILO SUR ĈEVALO

AKUZATIVA FINAĴO — HIDRO-KARBID' — MALSUB — PRECIZE KONFORMA — INSPIR' AL AGO

KONDICIONALA FINAĴO — ADVERBO /TREEGE/ — SCIAS KIA ĜI ESTAS — NOVSTILA, NOVMODA /RAD./ — ESTIS AŬDEBLA

LIKVAĴO EN PLANTOJ — AKVOGUTOJ SUR HERBO — DORMANTE BRUI — FLUGILFORMA PART' DE ŜRAŬBO — SUBSTANTIVA FINAĴO

GRUPO, KOLEKTIVO — HOMASPEKTA AŬTOMATO — GAMO — RIVERO EN SOVETIO

LENTOFORMA DISKO EL VITRO — PERSONA NEDIF. PRONOMO — RIZA BRANDO

VIRINO-ARANEO /MITOLOGIO/ — ROMIE: "4" — KORT BIRDO

METRO — BLASFEMAS — PROMENEJ' KUN ARBOJ — AERFORMA FLUIDAĴO

AVIADILA SIMB DE PAKISTANO — POSEDATAN DE LI — MONTRA PERSONA PRONOMO — GRAMO — ARTIKL' DE KOMERCO

NORD-ATLANTIKA TRAKTAD-ORGANIZO — MAL-RELIEFA — INTERJEKCIO DE ABOMENO

PAŜI — PRILABORAS TERON — SIMB. DE FOSFORO

PRENI EN POSEDON — VALORA METALO



STANO MARČEK

KIA GRENO, TIA PANO

Bernard Golden

La proverbon en la titolo elpensis D-ro Zamenhof, sed por ekscii veran kvaliton de la pano, estas necese informiĝi, kiel estis preparita la faruno. Ĉi-rilate la lingvouzo en *Esperantista Vegetarano* ne estas tute konsekvenca, ĉar oni skribas jen pri la greno, jen pri la grajno, jen pri la faruno, kaj la plej oftaj epitetoj estas "plena" kaj "tuta". Cetere, en kelkaj pritraktoj estas emfazita la vorto "brano", kaj eĉ la koloro de la pano estas sporade menciita. La sekvaj citaĵoj ilustros la variaĵojn.

A. Greno

1. "Unu manĝo konsistas el... 100 g da nekuiritaj tritikaj grenoj..." (EV 4/86:9)
2. "Li rekomendas jahurton, tutgrenan nutradon kaj produktojn de plenbrana grenaro..." (EV 4/86:8)
3. "Ili... manĝas vegetarajn bongustaĵojn, brunan rizon, tutgrenan panon." (EV 4/87:15)
4. "Oni preferu: ĉiujn manĝaĵojn riĉajn je balastaj substancoj (plena greno, plenbrana faruno)..." (EV 2/86:9)
5. "Anstataŭ (malnaturigitaj nutraĵaj) ni uzas plengrenaĵojn kaj naturajn nutraĵojn el biologia kultivado..." (EV 4/87:14)
6. "La plej konvena fonto de saridoj estas terpomoj, cerealoj, kompleta greno kaj fruktoj." (EV 2/86:11)

B. Grajno

1. "(bona pano) devas enhavi ĉiujn utilajn elementojn de la tritika grajno, do branon, ĝermon kaj blankan farunon." (EV julio/76:15)
2. "Estas do inde... konsumi pli multe da tutgrajnaj cerealoj, legomoj kaj fruktoj." (EV 4/87:10)
3. "Oni do nutru sin prefere per griza aŭ plengrajna pano." (EV 3/86:6)

C. Brano

1. "... vespere superverŝi tutbranan farunon per malgranda kvanto da akvo..." (EV 2/86:11)
2. "Ili substrekadis la gravecon de krudaj manĝaĵoj, de plenbranaj grajnoj kaj kreskaĵaj oleoj..." (EV 3/87:3)
3. "... vintre sur nia tablo pli ofte aperas legumenacoj aŭ manĝaĵoj el plenbranaj cerealoj..." (EV 3/87:7)
4. "La akiritan plenbranan farunon uzu kiel la normalan..." (EV 2/86:11)
5. "Krom tio li substrekadis la gravecon de ĝuste preparita plenbrana pano." (EV 3/87:6)

6. "La ĉefkonsistaĵoj de ilia nutrado estis cerealoj, hejme muelita branfaruno, lakto..." (EV 2/86:7)
7. "Tia pano estas nomata branpano (griza pano ne estas branpano!) kaj do estas farita el branfaruno." (EV julio/76:15)

D. Kompleta, integra

1. "La avenflokoj, eĉ se ili estas valoraj, ne povas anstataŭi en sanefikoj la kompletan tritikon." (EV 3/87:8)
2. "La grava aleŭrona tavolo sub la ŝelo per la kuirado de kompletaj grajnoj 'fiksiĝas'..." (EV 1/88:8)
3. "Pano: plenbrana, integra aŭ plengrajna..." (EV 1/88:17)

La paronima paro "GRENO/GRAJNO"

Kial estas uzata en la sama kunteksto de kelkaj citaĵoj jen "greno", jen "grajno"? La du vortoj ne estas sinonimoj, sed ĉar ili havas la identan devenon kaj tre similan formon, oni havas la tendencon intermiksi ilin. Mi jam pritraktis alian paroniman paron, "albumeno/albumino", en EV (4/86:18-19), do tie ĉi sufiĉas nur ripeti la difinon de paronimo en *Plena Ilustria Vortaro:* "vorto preskaŭ samsona kiel alia, sed sence malsama." Jen la ekvivalentoj de la koncernaj du vortoj en kelkaj etnolingvoj.

	GRENO	GRAJNO
latino	granum	granum
franca	grain	grain
itala	grano	grano
hispana	grano	grano
portugala	grão	grão
germana	Korn	Korn
angla	grain	grain

(GRENO - graminaco, kies, semo estas muelebla kaj ofte uzata por fari farunon - tritiko, sekalo, aveno k.s. GRAJNO - ĉiu el la fruktoj entenataj en la spiko de greno.)

En ĉiu el la supraj lingvoj ekzistas nur unu vorto havanta la signifon de ambaŭ Esperantaj vortoj. Zamenhof formis al vortojn "greno" kaj "grajno" plej probable surbaze de la franca estimo grain; "greno" similas al la prononco de grain (fonetisma principo), dum "grajno" spegulas la skriban formon de la franca vorto (grafisma principo). Zamenhof verŝajne opiniis, ke de apartaj vortoj estas bezonataj, ĉar la rusa kaj pola lingvoj tiel diferencigas la du signifojn. Sed same kiel en la kazo de aliaj paronimoj (ekz. "fronto/frunto"), multaj esperantistoj stumblas, ĉar ili ne povas memori la precizan signifon de ĉiu ero de la paro; sekve, ili misuzas ilin en kuntekstoj. La vorto "greno" en la frazoj A. 1 - 6 estas erare uzata, ĉar ne temas pri la graminaco, t.e. la kreskaĵo mem, sed pri la parto, kiu estas apartigita de la spikoj por prilaborado. Nur tiu parto, la grajno, povas esti aŭ tuta/plena (alivorte kun la brano), aŭ nekompleta/neintegra rezulte de senbranigo en la procedo por fari farunon.



Etnolingvaj ekvivalentoj

Ni komparu kelkajn etnolingvajn esprimojn.

A. TUTGRAJNA PANO

(registrita en la Esperanta—angla vortaro de M.C. Butler, 1967)

angla	wholemeal bread, wholewheat bread
germana	Vollkornbrot
nederlanda	volkorenbrood
sveda	fullkornsbröd
finna	kokojyväleipä

B. BRANPANO

(registrita en la Esperanta kaj angla vortaro de J.C. Weils, 1969)

hispana	pan de salvado
hungara	korpakenyér

C. KOMPLETA/INTEGRA PANO

franca	pain complet
itala	pano integrale
bulgara	p'len ĥljab

D. BRUNA, NIGRA PANO

(*Plena Ilustrita Vortaro* registras "nigra pano" kaj "bruna pano"; tiu ĉi estas "el ne senbranigita faruno". En la artikolo pri "pano", bruna pano estas sekala pano. Menciita estas ankaŭ griza pano (kunbrana).

angla	brown (bruna) bread
pola	chleb razowy
rusa	ĉ'ern'ij (nigra) ĥleb
hungara	barna (bruna) kenyér (el sekal-faruno) fekete (nigra) kenyér (el sekal-faruno)

E. FARUNO

angla	wholewheat flour, wholemeal, graham flour (tuta/plena)
franca	farine complète (kompleta)
bulgara	ĉerno braŝno (nigra)

F. SPECIALAJ PANOJ

germana	pumpernickel (pumperniklo, vestfalia bruna pano; nigra, branhava sekalpano)
angla	Graham bread (graham-pano, preparita el branhava tritik- kaj sekalfaruno, sen salo kaj gisto)

Konkludo

Ne ĉiuj vortoj kaj esprimoj en Esperanto konvenas por neambigue prezenti la nocion de branhava grajno, faruno aŭ pano. La plej malprecizaj estas tiuj kun epiteto pri koloro. Krom esti subjektiva kriterio, ĝi ne montras, ke temas pri branhava substanco. Ne uzeblaj estas ankaŭ priskriboj kun la vorto "greno" pro la ĉi-supra klarigo. Restas la substantivoj "grajno", "faruno", kaj "pano" kaj la epitetoj "tuta", "plena", "kompleta" kaj "integra". Ankoraŭ unu utila esprimo estas "ne senbranigita". Kunmetitaj vortoj kiel "tutbrana" kaj "plenbrana" estas pleonasmaj, ĉar "brana" sola sufiĉas por indiki, ke temas pri "tuta/plena" substanco sen manko de valoraj ingredientoj.

Tra la mondo...

SEMAJNO PURE VEGETARA

Fine de julio 1988 okazis en Talin (la ĉefurbo de Estonio, Sovetunio) la 25a Balta Esperanto-Tendaro (BET). Apenaŭ enpaŝinte la akceptejon la partoprenantoj povis rimarki verdan anoncon: "Bonvenon al vegetara manĝejo!" Plej multaj tion ne tre atentis, tamen inter pli ol 400 partoprenantoj estis ĉ. 20 personoj, kiujn tiu anonco ege ĝojigis (inter ili mi vidis plurajn legantojn de EV).

Tabloj starigitaj en unu vico estis kovritaj per tablotukoj, sur kiuj estis teleroj kun salatoj, kaĉoj, kazeo kun kremo, buteroj, fromaĝoj, por trinkado akvo kun mielo. Kaĉoj el dumnokte trempitaj grioj, kuiritaj aŭ ne, sen salo, raspitaj kukumoj, diversaj verdaĵoj, eĉ taŭge preparitaj betfolioj.

Jam por ni brilas la espero, ke post unu jaro ripetiĝos por ni la vegetara semajno, dum la venontjara BET.

Angele Judickiene
(Vilnius, Litovio)

ORIENTA FILOZOFIO

La fama teologo, iama hinda guruo Rabindranath Naharadj (Pasaden, Usono) en siaj prelegoj kaj publikigaĵoj diras, ke nuntempe en okcidento inklinas pli da homoj al orientaj filozofioj ol en oriento al filozofioj okcidentaj. Laŭ lia aserto en Anglio pli da homoj kredas je reenkorpiĝo ol je revivigo post la morto. Sekve de la plialtiĝanta influo de orientaj filozofioj, en okcidento kreskas ankaŭ la nombro de vegetaranoj.

(Laŭ Neue Bildpost)

CENTRO POR INTEGRA MEDICINO

"World Research Foundation" en Los Angeles estas monda informa kaj dokumenta centro por "integra medicino". Jare al ĝi alvenas preskaŭ 15 000 da medicinaj gazetoj, publikigaĵoj, libroj kaj manuskriptoj el 70 landoj, kiuj deponiĝas en propra librejo, de kie oni pruntedonas ilin al interesiĝantoj. Ne temas nur pri verkoj de klasika medicino, sed ankaŭ pri naturkuracado, alternativa kuracado, ajurvedo, Kvi-gongo k.s. La lastan, 2000-jaran kuracmetodon oni nuntempe instruas en universitatoj de Ĉinio kaj oni sukcese uzas ĝin por kuracado de paraliziĝo kaj aliaj malsanoj.

KURACADO EN ZIMBABVO

Zimbabvo ludas ĉefan rolon en retrovado de tradiciaj kuracmanieroj sur la afrika kontinento. Longan tempon la sciencistaj kuracistoj kontraŭis siajn tradiciajn "kolegojn", sed nun ili komencas kun ili kunlabori. La kuracistoj eĉ ofte rekomen-

das al siaj pacientoj kuracadon ĉe la indiĝenaj kuracantoj, precipe se temas pri psikosomai malsanoj. La indiĝenaj kuracantoj ofte uzas magiajn rimedojn, hipnozon, masaĝojn, herbajn medikamentojn, kies kombino estas tabuo. La kuracadon devas ĉeesti la tuta familio de la paciento, ĉar ekzistas "kolektiva respondeco pri la malsano".

La Universitato Dar es Salaam en Tanzanio nuntempe esploras malnovajn indiĝenajn kuracilojn. Oni planas limigi importadon de kemiaj preparaĵoj kaj anstataŭi ilin per propraj kreskaĵdevenaj medikamentoj.

KURSOJ DE KURACADO

La en Moskvo vivanta "mirakla kuracantino" el Kaŭkazo Ĝuna Jevgenija Dataŝvili aranĝos kursojn de kuracado. En la programo, kiu enhavas 18 duhorajn lecionojn, ŝi instruos al interesiĝantoj kiel transporti varmecon de la manoj al diversaj korpopartoj kaj tiel mildigi la dolorojn. La kurso-kotizo estas sufiĉe alta. Por enkonduko en siajn kuracsekretoj postulas Ĝuna 464 rublojn.

Fine de la jaro 1988 aperis en Munkeno (F.R. Germanio) libro de Ĝuna Davitaŝvili "La potenco de miaj manoj". La aŭtorino ĉeestis gazetaran konferencon pri sia libro.

VERDA POLLANDO

En lastaj jaroj kreskas en Pollando intereso pri la naturprotektado. En septembro 1988 fondiĝis "Ekologia partio", kies prezidanto estas D-ro Andrzej Mulanowski. La polaj verduloj aperis sur la scenejo en ĝusta momento, kiam komenciĝis la dialogoj inter la registaro kaj la sendependaj sociaj grupoj. Nuntempe estas en Pollando 27 ekologie endanĝerigitaj teritorioj. Tial ekologio havas subtenon de la vastaj tavoloj de la civitanoj. En provincoj estas organizataj prelegoj kaj seminarioj de la t.n. Grupoj de Sankta Franĉesko. Gravan rolon ludas ankaŭ la junularaj ekologiaj kluboj "Wole byĉ" (mi volas ekzisti) kaj la gazeto "Aura".

VERDA MONDO KAJ LA REKONSTRUO

La popolo fronte kun k-do Gorbaĉov klopodas pri la rekonstruo en Sovetunio. En tiu granda lando aperadas sendependaj civitanaj iniciativoj por ekologio kaj protektado de la vivmedio. Kun silenta konsento de la oficejoj, multaj civitanoj de ĉiuj sociaj tavoloj grupiĝas al protestoj kontraŭ malpurigado de la aero. Tiaj demonstracioj antaŭ kelkaj jaroj ankoraŭ ne estus eblaj. La plej granda el tiuj organizaĵoj en Sovetunio estas "Zelonyj mir" (Verda mondo), kies prezidanto estas 77-jara verkisto Salycin. La asocio sukcesas. Post forta komuna premo en formo de protestleteroj kaj amaskunvenoj, estis jam fermitaj kelkaj fabrikoj kaj entreprenoj, kiuj malpurigadis la vivmedion, estis haltigita eĉ konstruado de nova atoma elektrejo en Krasnodarsk.

PASKO EN ROMO

Okaze de la pasinta Pasko, la vegetaranaj societoj AVI kaj TEVA, 20 bestamaj grupoj kaj la vegetar-

ana pastro Mario Canciani lanĉis en Romo la kampanjon "Ne manĝu ŝafidon!" (Non mangiate l' angello!). Estas tradicio, precipe en Romo, por festi la Paskon, buĉi kaj manĝi ŝafidojn. Okazis batalo. Vivaj, blankaj ŝafidoj estis portitaj en grandan roman preĝejon S. Giovani dei Fiorentini, vivaj ŝafidoj aperis dum la paskaj televidaj programoj. La buĉistoj protestis: "La vendado de viando malkreskis". La bestamantoj protestis kontraŭ masakrado de bestoj: "Sufiĉe! Oni povas festi sen buĉado!" Ĉiuj ĵurnaloj emfazis la aferon per grandaj titoloj. Ĉu la bestamantoj sukcesis malgrandigi la masakradon de ŝafidoj en Romo? La tempo tion montros; estas malfacile ŝanĝi la profunde enradikiĝintajn tradiciojn, sed la unua paŝo estis farita.

Lilia Fabreto, Italio

PAESE SERA

Abbacchio amaro

il Resto del Carlino

A Pasqua non mangiate l'agnello

LA STAMPA

La strage degli agnelli divide Roma

Il Messaggero

IL GIORNALE D'ITALIA

Stop alla strage di Pasqua invocano i protezionisti

LA GAZZETTA DEL MEZZOGIORNO

Per Pasqua non mangiate l'agnello

IL TEMPO

Si annuncia una Pasqua di magro se vince il movimento liberazione degli animali



Sur la foto: la pastro Mario Canciani kun la kunbatalantoj en la granda roma preĝejo S. Giovani dei Fiorentini. FOTO: L.Fabretto

VOJOJ AL SANA ESTONTECO

Dum la lastaj 150 jaroj pliboniĝis la vivŝancoj. Malkreskis la mortofteco de suĉinfanoj, medicino sukcesas sur la kampo de infektaj malsanoj. Sed nur malmultaj homoj ĝuas veran korpan, spiritan kaj animan sanon. Degeneraj malsanoj - eĉ ĉe junaj homoj - kreskas kaj detruas la vivĝojon, malsanoj de menso kaj koro, kaj kancero eniras loĝejojn de multaj familioj. La medicino ofte uzadas kemiajn medikamentojn, drogojn kun kromaj, apudaj efikoj, kaj tio subfosas la fidon al kuracistoj.

Sed jam komencas bloveti freŝa vento de ŝanĝo. Ĉiam pli da homoj ekkonas, ke la kreskanta nombro da malsanoj, per kiuj suferas la homaro, estas kaŭzo de nekonvena interveno de la homaro en la ĉirkaŭaĵon, la naturon, ke ĝi estas la rezulto de detruado, malpurigado de la aero, tero, akvo. Leon Chaitow, elstara brita naturkuracanto kaj aŭtoro, skribas: "Ni estas kaŭzo de nia propra malsano. Sed same ni povas esti kaŭzo de nia propra sano. La kancero estas rezulto de ĉio, kion ni enkondukas kaj kion ni manĝas."

Sendube, unu el la plej gravaj faktoroj estas la nutraĵmaniero. Ĉi tie ni povas fari ion por ni kaj por la aliaj. La nutrad-scienco estas ankoraŭ juna kaj la esplorado sur ĉi kampo estas ankoraŭ limigita kaj ofte uzas neĝustajn metodojn, ekz. vivisekcion.

Belajn rezultojn sur ĉi tiu kampo atingis dum la lastaj 38 jaroj la asocio de veganoj en Anglio. En la jaro 1944 la grupo de britaj vegetaranoj konstatis, ke eĉ lakta nutraĵo estas ligita kun krueleco de buĉado de bovinoj kaj bovidoj. Ili konstatis, ke estas necese elimini el la nutraĵo ne nur fiŝojn, viandon kaj kortbirdaron, sed ankaŭ lakton, buteron, fromaĝojn kaj ovojn kaj vivi nur de kreskaĵa nutraĵo. Tiel aperis la asocio veganoj. Komence oni timis, ke la nova vivmaniero povas kaŭzi diversajn malfacilaĵojn. La unua sekretario de la asocio Donald Watson deklaris: "Tio, kio estas etike ĝusta, ne povas esti malĝusta el vidpunkto scienc-nutraĵa." Nun, post 40 jaroj, la vegana nutradmaniero estas rekonata de multaj sciencistoj kaj laikoj, kaj estas konsiderata pli ĝusta, pli efika, ol la ordinare praktikata laktoova vegetara nutradmaniero.

Kompreneble povas aperi ankaŭ neĝustaj formoj de vegana nutrado. Ekz. nigraj teo aŭ kafo kaj biskvitoj ne enhavas bestajn produktojn, sed ne povas doni al homo firman kaj konstantan sanon. Oni rekomendas diversspecajn kreskaĵajn manĝojn, grenajn produktojn, nuksojn, diversajn semojn, legomojn, salatojn, grandparte nekuiritajn kaj industrie

neprilaboritajn, malrekomendataj estas blanka faruno, sukero, nigra teo, kafo, alkoholo. Vitaminon D oni povas akiri per movado en la naturo kaj sunumado. Por kompletigi la vitaminon B12 oni povas uzadi marajn algojn. Patrinoj post fino de mamnutrado povas uzadi sojan aŭ kreskaĵan lakton. Bovina lakto ne ĉiam taŭgas. Estas vero, ke ĝi povas plirapidigi la kreskadon kaj korpan maturecon de infanoj, sed tio ne estas dezirinda, ĉar tio ne estas natura, kaj povas esti balasto por diversaj organoj de la korpo kaj povas damaĝi la sanon.

Ĉe la bonfartaj nacioj, kies nutraĵo konsistas el 40-50% de animalaj produktoj, estas disvastigitaj degeneraj malsanoj. Sed ili nur sporade aperas en la landoj de la tria mondo, kie la civitanoj estas veganoj aŭ preskaŭ veganoj nur pro tio, ke ili ne havas alian eblecon. De tio oni povas konkludi, ke vegana nutradmaniero povas esti konvena preventado antaŭ la t.n. "malsanoj de bonfarto". Vegana nutraĵo donas sveltan linion kaj (kune kun ĝusta spirado) ŝirmas kontraŭ obezeco, de kiu devenas alta sangopremo, kormalsanoj, diabeto, artrito, galŝtonetoj kaj trombozo. Vegana nutraĵo enhavas multe da vitamino C.

Per vegana nutraĵmaniero eblas bremsi, moderigi jenajn malsanojn: infana ekzantemo, astmo, kronika inflamo de superaj spirvojoj, aknoj, diabeto, alta sangopremo, trombozo, ulceroj, migreno, hemeroidoj.

Longtempa pionira laboro de veganoj alportas fruktojn. Daŭrigu ĉi tiun laboron kaj helpu alkonduki reĝolandon de paco kaj amo sur la terglobo.

Serena Coles
prezidantino de
Vegana Asocio en Anglio

(Prelego dum Internacia Vegetarana Kongreso en Ulm, 1982.)

Korespondi Deziras

Prof. Jing Houde (66-jara) dez. kor. pri manĝoj, korpa ekzercado kaj longviveco, precipe pri rejuniĝo, Esperante kaj japane. Adreso: Ĉina Medikamenta Instituto, Ĉina Tradicia Medicina Akademio, № 3 Haiyuncang, Dong Zi Men Nei, Pekino, Ĉinio.

42-jara esperantisto-vegetarano dez. kor. tutmonde pri naturaj rimedoj por resaniĝo kaj rejuniĝo: Inĝ. Ionel Hiristea, Gruia 58 bl. C1 Ap. 8, 3400 Cluj-Napoca, Rumanio.

19-jara studentino deziras kor. tutmonde pri vegetarismo, jogo, ŝako ktp. (Esperante kaj angle): Julia Serbina, 2-Krasnodarskaja 129/2-97, Rostov-Don SU-344058, Sovetunio.

Du novaj estonaj esperantistinoj dez. kor. tutmonde: 39-jara fraŭlino: Aili Petri, Postkast 118, SU-202500 Valga, kaj 12-jara lernantino Merike Petri, Postkast 118, SU-202500 Valga, Estonio, Sovetunio (estone, ruse, germane kaj Esperante).

ESTRARO DE TEVA

PREZIDANTO: Christopher Fettes, Saint Columba's College, Dublin 16, IRLANDO
HONORA PREZIDANTO: Ernesto Váña, CS - 962 71 Dudince 163, ĈEĤOSLOVAKIO
VICPREZIDANTO: Dr.Inĝ.L.Fritsch, M.Gorkého 10, 370 10 Č.Budějovice, ĈEĤOSLOVAKIO
VICPREZIDANTO: W.Simcock, Clayton House, Butterton, Leek, Staffs ST13 7SR, BRITIO
ĜEN. SEKRETARIO: Detlef Meier, Hauptstr. 30, D - 6227 OESTRICH - WINKEL
KASISTO: William Parrot, 15.Aldborough Court, Douglas Avenue, Exmouth EX8 2HA, BRITIO (TEVA-poŝtĝirkonto: 27 141 8907)

Landaj Reprezentantoj - Perantoj de TEVA

Argentino: Clara de Hess, Bolivar 6339 B, RA - 1875 WILDE (B.A.)
Aŭstralio: D-ro Peter Ellyard, 1 East Avenue, Millswood, S. A. 5034.
Belgio: Camiel de Cock, Vorsebeemden 7, B-2241 Zoersel
Brazilo: Ronie Cardoso Filho, Poŝtkesto 92, BR - 84 160 Castro Pr.
Britio: Pat Search, 30a Arlington Gardens, Attleborough, NORFOLK NR17 2NE
Bulgario: Bulgara E-Asocio, Sekcio de Vegetaranoj, PK 66, 1000 SOFIA-C
Ĉeĥoslovakio: S-ino Oľga Novotná, Riznerova 2, CS-811 00 BRATISLAVA
Finnlando: Lasse Kivistö, Kivistöntie, SF - 055 100 HYVINKÄÄ 51
Francio: Jean Louis Gobeau, Le Bersac, F - 057 00 SERRES, Francio
F.R.Germanio: Detlef Meier, Marktplatz 8, D-6050 Offenbach
Germana D.R.: Erich Würker, Klein-Grönland 9, 9800 REICHENBACH
Grekio: Todorakopulos Evangelos, Eaku 21, N. Liosia, 131 22 ATHINA
Hindio: S. John Bosco, Nº1174 Bl.68, V.O.C. Nagar, Tondiardet, MADRAS 81
Hispanio: Luis Armadans, Pl. Sagrada Familia, 4t, 3ª, BARCELONA 13
Hungario: Ferenc Springer, Thököly ut. 44, I.em.4, H-1146 BUDAPEST-XIV
Irlando: Christopher Fettes, Saint Columba's College, DUBLIN 16, Irlando
Israelo: Mark Steinberg, P.O.K. 9137, (K.Eliezer 35157) IL-31091 - HAJFA
Italio: Lilia Fabretto, Via Pietro Cartoni 12, I - 001 52 ROMA, Italio
Japanio: D.MacGill, Kyoto Syudoin, 701 Momi-tyo, Ohara, Sakyo-ku, 601-12
Jugoslavio: Terezija Kapista, Studentska 39/23, YU-11070 NOVI BEOGRAD
Kanado: Normand Fleury, 6358 de Bordeaux, MONTREAL, Québec, H2G 2R8
Kolombio: Inĝ. Libardo Mejía, Apartado Aéreo, 3525, CALI, Tel. 53-1627
Meksikio: Angel Segura, Apartado Postal M-2003, México 1 D. F. 06000
Nederlando: TEVAN, poŝtfako 399, NL-3740 AJ Baarn, pĉk. 35 58 335
Norvegio: Kjell Peder Hoff, Bjorkenes, N-1970 HEMNES I HOLAND, Tel.758143
Nov-Zelando: Mavis Gibson, 15 A Sandiacre, Browns Bay, AUCKLAND 18
Pakistano: S.A. Farani, House Nº K-18, Machine Mohalda Nº3, JHELUM
Pollando: Janusz Ostrowski, ul. 1-go Maja 14/11, PL - 82-300 ELBLAG
Portugalio: Portugala E-Asocio, Rua Dr. João Couto,6 r/c A, 1500 LISBOA
Rumanio: V. I. Popescu, Timpului Nº 28/A, Sector 2, 73-108 BUCURESTI-20
Sovetunio: Angelé Judickiené, A. D. 871, SU - 23 20 44 VILNIUS 44
Sri Lanko: U.L.P.P. Gunawardena, Panapatiya, KAHAWATTE, Sri Lanko
Svislando: Ueli Haenni, Wyttenbachstr. 28, 3013 BERN, ĝirkonto 30-11145-8
Sud-Afriko: J.P.Hammes, 30 Oliënhoutstr.3, Wilropark-1725, ROODEPORT
Svedio: Henrik Karlsson, Fimongatan 12, S - 590 40 KISA ĝir. 172716-3
Usono: James Parkerson, 1207 Grace Street 8, BAKERSFIELD, CA 93 305
Venezuelo: David G. Valecillos, Calle 79-3-C-72, MARACAIBO - 4002
Zairio: S-ro Nsimba Mfumi Ndogala, B. P. 1323, KINSHASA 1, ZAIRIO

***

NEPREDAJNÉ! Vydal Slovenský esperantský zväz ako prílohu Esperantisto Slovaka.
Pov. Vsl. KNV, reg. č. 45/85 tlač zo dňa 29.5.1985